

ご存知ですか？ シニア向けの本のコーナー

中央図書館にはシニア向け図書のコーナーがあります(棚番号5番)。本のラベルに付いているSの記号が目印です。ここでは、2024年に受け入れた本の一部をご紹介します。

※『』内は書名です。
書名の下は、著者名／出版社／資料番号です。

『老いの上機嫌』
樋口 恵子/中央公論新社/612374476

『最後は住みたい町に暮らす』
井形 慶子/集英社/612384570

『脳の筋トレ！思い出しおりがみ』
古賀 良彦/主婦の友社/612380802

『60代一人暮らし年金7万円で楽しく幸せに』
鈴木 よう子/PHP研究所/612384445

『ひまができ今日も楽しい生きがい』
おばあちゃん/ヨシモトブックス/612390120

『70歳からおいしく栄養がとれる食事のくふう』
京都栄養士ネット/日本文芸社/612372687

『60代のおしゃれの見直し今を楽しむ服を着て。』



シニアボランティアのご紹介

シニア世代の利用者の方々とともに、魅力的な図書館をつくっていきたい。そのような思いから、中央図書館では2009年2月にシニアボランティアの活動を開始しました。

ボランティアの内容は、本の修理・配架(本を棚に戻す仕事)・宅配・新聞クリッピングなどで、ご自身の知識や経験、関心に合わせて参加していただいています。
図書館利用登録者を対象に、随時募集を行っています。興味を持たれた方は、担当までご連絡ください。

問合せ: 中央図書館 042-378-7111



シニア通信 Vol.18



2024年8月発行
稲城市立中央図書館



シニア通信 Vol.18

シニア世代の方々に向けた
ブックリストを
作成しました。



今回の特集は
「人生100年時代」②

キーワードは
「健康とお金」「生きる秘訣」「読書で知る」

特集「人生100年時代」②

3つのキーワード「健康とお金」「生きる秘訣」「読書で知る」で本を集めました。

人生100年時代の「健康とお金」			
資料コード	請求記号	書名	著者
612302987	S159	サ 100歳の幸せなひとり暮らし 穏やかな心と健康を保つ100のヒント	鮫島 純子
612392741	S159.7	ナ 老いを楽しむ心理学	内藤 誼人
612160228	S159.7	リ 六十代と七十代心と体の整え方	和田 秀樹
612402973	S331	タ 60歳からの知っておくべき経済学	高橋 洋一
612395930	S367.7	ホ お金をかけず気軽にできる 「ひとり老後」が楽しい77の習慣	保坂 隆
612358374	S493.1	ナ 高齢期を楽しく暮らす 高齢者を診る医師の提案	中村 重信
612252025	S493.1	ア ぜんぶわかる高齢者のからだと病気 お年寄りのからだと心、病気の症状を図解	秋下 雅弘
612164423	S498.3	キ 100年時代の健康法	北村 明彦
612158355	S498.5	シ 最新研究でわかった日本人の長生き栄養学 がん 糖尿病 認知症 免疫力 寝たきり	白澤 卓二
612268740	S498.5	シ 70歳からは超シンプル調理で 「栄養がとれる」食事に変える！	塩野崎 淳子
612367079	S499.1	シ 写真でわかる早引き高齢者の薬ハンドブック	エクスナレッジ
612368610	S498.3	ミ 80代まで快適に生きるための 体と心のセルフケア入門	三浦 真津美



人生100年時代を「生きる秘訣」			
資料コード	請求記号	書名	著者
612171796	S159.7	サ 定年からの青春未来図 一生を心明るく生きていく秘訣	坂口 克洋
612303287	S159.7	サ 70代がいちばん楽しい生き方のコツ	櫻井 秀勲
612333535	S159.7	ブ 人生後半の戦略書 ハーバード大教授が教える 人生とキャリアを再構築する方法	アーサー・C・ブルックス
612398754	S293.5	ナ ビバ！還暦60歳海外ひとり旅ははじめました	中道 あん
612233567	S367.7	カ 人生100年時代を楽しむ生き方 定年後を豊かにする28のインタビュー	月刊 シルバー人材センター
612138577	S367.7	コ 近藤勝重流 老いの抜け道	近藤 勝重
612253004	S367.7	セ 自分がおじいさんになるということ	勢古 浩爾
612409123	S367.7	ナ 逆さ歌おばあちゃん九十三歳 「人生これからだワ！」	中田 芳子
612386430	S547.4	チ 95歳、最強ばあちゃんの「ありのまま」暮らし 元気に長生きする「考え方」と「習慣」	ちよ
612390738	S786.1	イ 73歳、ひとり楽しむ山歩き	市毛 良枝

「読書で知る」人生100年時代			
資料コード	請求記号	書名	著者
612248873	S123.8	サ 60代の論語 人生を豊かにする100の言葉	齋藤 孝
612398709	S019.9	ブ 定年後に読む不滅の名著200選	文藝春秋
612347316	S361.4	ミ 「老けない人」ほどよく喋る 健康長寿のカギは話し方にあった	南 美希子
612382315	S367.7	ヒ 人生100年時代を豊かに生きる ヨタヘロしても七転び八起き	樋口 恵子
612410812	S596	ム 料理家村上祥子82歳、じぶん時間の楽しみ方	村上 祥子
612404225	S772.1	ク きれいに生きましようね 90歳のお茶飲み話	草笛 光子
612376926	S784.3	ミ 90歳、それでもぼくは挑戦する。	三浦 雄一郎
612249039	S914.6	イ すごいトシヨリ散歩	池内 紀
612412479	S914.6	イ 老後は上機嫌	池田 清彦